5.097 Polievka šošovicová so zeleninou
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
šošovica	1,50	1,50	1,80	1,80	2,00	2,00	2,50	2,50
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
cibuľa	0,30	0,25	0,30	0,25	0,30	0,25	0,50	0,42
mrkva	0,80	0,64	0,90	0,72	1,00	0,80	1,20	0,96
zeler	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40	0,50	0,40
petržlen	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40
kaleráb	0,30	0,24	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32
paprika mletá červená	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
cesnak	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Šošovicu preberieme, umyjeme, namočíme do vody, prilejeme vodu a uvaríme do mäkka. Na časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú, postrúhanú zeleninu, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Zmiešame s uvarenou šošovicou, zahustíme paprikovou zápražkou, dochutíme rozotretým cesnakom, soľou a varíme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	342	82	4,10	1,8	0,9	11,1	2,3	31,6	1,6	0,138	0,1	0,0	3,0	0,0
B	417	100	4,92	2,3	1,2	13,2	2,8	36,7	1,9	0,156	0,1	0,0	3,6	0,0
C	498	120	5,54	3,4	1,8	15,0	3,1	41,5	2,1	0,17	0,1	0,0	3,9	0,0

D	633	152	6,92	4,5	2,5	18,8	3,8	49,5	2,6	3 0,208	0,1	0,1	4,6	0,0